

¿Qué debería hacer si ha estado en contacto con alguien que ha dado positivo a la prueba contra el COVID-19?

¡Sea la persona que ayuda a disminuir la propagación!



Cuarentena significa que debe quedarse en casa y aislarse de los demás. Debe ponerse en cuarentena si ha estado en contacto cercano con alguien que tenga el COVID-19.

¿Qué debería hacer si ha estado en contacto con alguien que dio positivo para la prueba de COVID-19?

Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19, debe ponerse en cuarentena de inmediato **si ha estado en contacto cercano**. Un contacto cercano significa que estuvo dentro de 6 pies durante más de 15 minutos dentro de un período de 24 horas. **No** necesita ponerse en cuarentena si:

- (1) ha sido totalmente vacunado contra el COVID-19 o ha sido infectado con COVID-19 en los últimos 3 meses, **Y**
- (2) no tiene ningún síntoma

Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19, siga estas instrucciones para averiguar su tiempo de cuarentena.

Su fecha de Exposición

Ponga la fecha de su exposición más reciente.

Su Fecha de Finalización de Cuarentena

14 días después de mi fecha de exposición. Es posible que la fecha de finalización de la cuarentena se extienda si:

- Presentas síntomas de COVID, incluso si da negativo (ver otro lado)
- Está viviendo con alguien que dio positivo para COVID-19 (véase más adelante)

Cuando Debería Obtener la Prueba

Al menos 5 días después de la fecha de exposición. Debería continuar la cuarentena, incluso si la prueba es negativa.

Si usted dio positivo para la prueba de COVID-19, Dé vuelta a esta página para obtener información sobre lo que debería hacer



¿Qué debe hacer si vive con alguien que ha dado positivo en la prueba de COVID-19?

COVID-19 se propaga muy fácilmente, por lo que las personas que viven con alguien que ha dado positivo para COVID-19 están en riesgo de contraer también el virus. Usted y todos los demás miembros del hogar no infectados deben **inmediatamente ponerse en cuarentena**. Siga estas instrucciones para averiguar cuánto tiempo debe permanecer en cuarentena. Pregunte:

Puede la persona que dio positivo, completamente aislarse de otros dentro de su hogar y evitar que comparta un dormitorio, baño, y/u otros espacios?



SÍ

La cuarentena comienza ahora y termina 14 días **después** de que la persona que dio positivo **comienza su aislamiento**



NO

La cuarentena comienza ahora y termina 14 días **después** de que la persona que dio positivo **completa su aislamiento**

Ejemplo: Si la persona que dio positivo comienza aislamiento el **1ro de mayo**, entonces usted termina su cuarentena el **15 de mayo**

Si la persona que probó positivo comienza el aislamiento el **1ro de mayo** y completa el aislamiento el **11 de mayo**, entonces usted termina su cuarentena el **25 de mayo**

Recuerde, si tiene síntomas o ha estado expuesto a alguna persona con COVID-19 durante su cuarentena, puede ser necesario que su cuarentena se extienda. Si tiene alguna pregunta, por favor llame al Equipo Comunitario de NC COVID al número dado a continuación. Si desarrolla síntomas de COVID-19, incluso si el resultado de la prueba es negativo, inmediatamente debe aislarse. Vea el otro lado de esta página o llame al Equipo Comunitario de NC COVID al número dado abajo para más información.

Información y Apoyo

Consulte a continuación para obtener información y ayuda si ha dado **positivo** o si tuvo **contacto** con alguien que dio positivo a la prueba de COVID-19

Si recibe un correo electrónico de **NC-Outreach-noreply@dhhs.nc.gov**, un texto de **45395**, o consulta con su departamento de salud local o con el equipo comunitario de NC COVID (**1-844-628-7223**) y aparece en su teléfono, **por favor responda**.



Cuarentena y Aislamiento Información y Apoyo

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html> o covid19.ncdhhs.gov/support



Información sobre la Vacuna

Para obtener más información sobre la vacuna contra el COVID-19, visite el sitio web YourSpotYourShot.nc.gov.

También puede llamar al Centro de ayuda de vacunas contra el COVID-19 de NC al

1-888-675-4567



Información sobre la Prueba

Encuentre un sitio de prueba cercano, vaya al sitio web ncdhhs.gov/TestingPlace



Apoyo para casos de Abuso y Crisis

Si necesita ayuda de los servicios para la salud mental o servicios por abuso de sustancias, por favor llame a la línea directa de Hope 4NC Servicios de Consejería para Crisis al

1-855-587-3463



Asistencia Inmediata

Si tiene preguntas y le gustaría hablar con alguien de inmediato, por favor llame a su Departamento de Salud local o al Equipo Comunitario de NC COVID al

1-844-628-7223

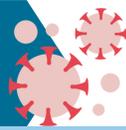


SlowCOVIDNC

Descargue SlowCOVIDNC, la aplicación oficial de notificación de exposición COVID-19 para NC. Es completamente anónimo, se opera a través de Bluetooth y es fácil forma de proteger su comunidad.



¿QUÉ DEBE HACER SI HA DADO POSITIVO EN LA PRUEBA DEL COVID-19?



El **aislamiento** significa que debe quedarse en casa y alejado de los demás, incluso dentro de su casa. Debería aislarse si ha dado positivo en la prueba de COVID-19.

Sea la persona que protege a sus seres queridos y a la comunidad

Para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos, debe quedarse en casa y aislarse de los demás dentro de su hogar y evite compartir un dormitorio, baño y/o espacios comunes.

Debe permanecer en aislamiento hasta que **TODO** lo siguiente aplique:



1. Han pasado al menos 10 días desde que sus síntomas comenzaron o 10 días desde la fecha de su prueba si no presentaba síntomas



2. Han pasado 24 horas desde que tuvo fiebre por última vez* sin tomar medicamentos como Advil o Tylenol para reducir la fiebre



3. Sus síntomas han mejorado o ya no los tiene

*Las fiebres son temperaturas más altas que 100.4°F(37°C)

Notifique a otras personas para que ayuden a disminuir la propagación

Sea la persona y comuníquese con cualquier persona con la haya estado recientemente en contacto cercano físico para hacerles saber que ha dado positivo para el COVID-19. Use la siguiente hoja de trabajo y siga estas instrucciones para notificar a sus amigos y seres queridos para que se protejan a sí mismos y a los demás.

1. Ponga su Fecha de Inicio y el tiempo cuando pudo estar expuesto a otros

Su **Fecha de Inicio** es cualquiera que sucedió primero – cuando sus síntomas comenzaron, o cuando dio positivo a la prueba de COVID-19.

El **periodo de tiempo** cuando pudo haber expuesto a otros comienza a las 48 horas antes de su Fecha de Inicio y termina cuando usted comienza el aislamiento.

2. Recuerdo con quién estuvo en contacto físico cercano durante el Período de tiempo cuando pudo haber expuesto a otros

Esto sería cuando vio cara a cara a alguna persona dentro de **6 pies** por más de **15 minutos** dentro de un **periodo de 24 horas**, independiente del uso de mascarilla.

3. Comuníquese con sus contactos que vio durante el periodo de tiempo (abajo)

Comuníquese directamente con sus contactos para hacerles saber que ellos han estado expuestos al virus COVID-19. O puede usar [TellYourContacts.org](https://www.tellyourcontacts.org) para informar en anónimo que dio positivo para COVID-19.

Las personas que viven en su hogar están en riesgo de contagiarse con COVID-19. **Dé vuelta a esta página** para obtener información sobre cómo sus contactos cercanos, incluidas las personas con las que vive, pueden mantenerse a salvo.

Fecha de Inicio	Fecha de Inicio	Período de Tiempo	48 horas antes de la Fecha de Inicio	Fecha que comenzó el aislamiento
	/ /		/ / hasta	/ /
¿Quién vive con usted?				
¿Las actividades que ha hecho durante el periodo que estuvo en contacto con otras personas?	Actividad	Ubicación	Fecha	
Esto puede ayudarlo a recordar a las personas con quien puede haber estado en contacto			/ /	
			/ /	
			/ /	
¿Con quién ha estado durante este periodo de tiempo?	Nombre	Teléfono	Fecha en que los vio la última vez	Donde los vio la última vez
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	
			/ /	